



児童生徒用



令和6年9月6日 No.5

天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈

ほけんだより

にがつき はじ 3 しゅうかん た が経ちました。みなさん、なつやす きぶん からがっこう き 切り替えはうまくいって
 いますか？季節の変わり目で、たいちょう くず 崩しやすい時期です。生活リズムを せいかつ ととの げんき す 整えて、元気に過ごしましょう。
 しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい
 小学部6年生、中学部2年生のみなさん、いよいよ待ちに待った しょうがくりょこう 修学旅行がやってきますね！当日、
 たいちょう くず 体調を崩してしまった…なんてことがないように、てあら しっかりして かんせんしょうよぼう つと 感染症予防に努めましょう！

がつ 9月のほけん目標

けがの予防をしよう！



きゅうきゅう
 がつ 9月9日は救急の日です。



ひごろ 日頃から、けがをしないように生活することはもちろんですが、まん いち 万が一けがをしてしまったための、
 じぶん おうきゅうてあて ほうぼう 自分でできる応急手当の方法について知っておきましょう！

きず おうきゅうてあて きほん
 すり傷の応急手当の基本は
 よく洗うことです！
 きずぐち ちい すな などが入ってしまっ
 ている場合は、めんぼう 綿棒などを使って、
 しっかりと取り除きましょう。
 また、きれいに洗った後は、せいけつ 清潔な
 ガーゼで保護しましょう。



すりキズ

した お はなぢ て ほう こばな
 下を向いて、鼻血が出ている方の小鼻
 をぎゅっと押さえます。ティッシュな
 どを詰めたくなりますが、ち かた 固まる
 ときにいっしょに 固まってしまうため、
 よくありません。
 また、ち のど なが ばあい 血が喉に流れてきた場合は
 の 飲みこまずに 吐き出しましょう。



はなぢ

りゅうすい ふん ひ
 すぐに流水で20分ほど冷やします。
 みず あ たって いた ばあい は、
 え のように貯めた水を使って
 ひ やしてもよいです。
 みず ぶくれは やぶ 破らない
 ようにしましょう。



やけど

め
 目にごみがはいった
 め をこすっては絶対にいけません。
 すうかいまばた ぜったい 数回瞬きをして、なみだ あら なが 涙で洗い流
 してみましよう。それでも しょうじょう 症状が
 おさ 治まらない場合は、みず 水をためた
 せんめんき かお まばた 洗面器に顔をつけて瞬きをします。



にくばな
 ねんざ・だぼく・肉離れ
 しょうち おうきゅうてあて きほん
 RICE処置といわれる応急手当が基本です。
 しょうち おも ひと した え み
 RICE処置ってなに？と思った人は、ぜひ下の絵を見てくださいね。



あんせい 安清	れいきやく 冷却	あっぱく 圧迫	きよじょう 挙上
おちついて うごかさない	ひやす	テーピング おさえる	しんそこうり うえにあげる

Rest Icing Compression Elevation



ちゅうしゅうせつ

もうすぐ**中秋節**がやってきます♪



ちゅうしゅうせつとは、ちゅうごく きげんとして ひがし ひろ つた きゅうれき がつ にち いわ てんとうきな
 行事です。今年の中 秋 節は9月15日(日)~17日(火)です。天津日本人学校は、9月14日(土)もお
 やす 休みなので4 連 休 ですね。みなさんはどうやって過 ぐすのでしょうか。疲れた 心 と身体をゆっくり休ませ
 てくださいね。



す かた の過 ぐし方

ちゅうごく では、ちゅうしゅうせつ のことを
 「**団 樂 節**」とも呼び、
 はな 離れて暮らす 家族が
 あつ 集まって一家**団 樂**の
 ひとときを過 ぐします。



そんな中 秋 節に欠かせないのが
 「**月 餅**」です。中国語では
 「ユエビン (yue bing)」と

いいます。月 餅とは、
 硬めの生地の中に餡が入った
 中国の伝統的なお菓子で、



丸く平たい形が「**家族 団 樂**」を象 徴すると
 いわれているそうです。(諸説あり)

中身の餡はいろいろあり、小豆や黒ゴマ、塩
 漬けにしたアヒルの卵の黄身など、バリエーシ
 ョンが豊富です。さらに、南の雲南省では干
 し肉が入った甘くない月 餅が好まれているそう
 です。

先生は黒ゴマ餡が好きです。ぜひ皆さんもお
 氣に入りの味を見つけてくださいね♪



す かた の過 ぐし方

にほん で中 秋 節は
 「中 秋 の名月」「十五夜」

とよばれています。
 秋の収穫に感謝を
 ささげる日として、
 秋の澄んだ夜空に



くっきり浮かぶ満月を愛でながら、
 季節の移ろいを感じる習慣が根づきました。

十五夜の日はお団子を食べます。
 先生が育った神奈川県では、
 白くて丸いお団子が
 一般的ですが、地域によって違うそうです。



「**沖 縄 県**」



「**愛 知 県**」



「**静 岡 県**」

みなさんが住んでいる地域は何を食べます
 か。天津日本人学校にも、上の3つの県から来
 ている先生たちがいます。ぜひ本当かどうか、
 聞いてみてくださいね♪

クイズ



中国以外にも、中 秋 節に月 餅を食べる国があります。それはどこでしょう？
 ヒント…上にもあるように中 秋 節は東アジアの行事です。



天津日本人学校の「キーパー」さん「去る年の月」

天津 10月 14日(土) 15日(日)